【大会持ち物チェックリスト】

『必需品』

【スイム】

□	レース用ウェア（トライスーツ）
□	ウエットスーツ
□	ゴーグル
□	ゴーグル 曇り止め
□	ウォーミングアップ用 水着
□	レース用スイムキャプ
	（レース会場でもらえる場合あり）
□	ウォーミングアップ用 スイムキャプ
□	セイムタオル
□	ウォーミングアップ用
	ストレッチ チューブ・ストレッチ用 棒

【バイク】

□	バイク
□	ヘルメット
□	ビンディングシューズ
□	ボトル （１～２個）
□	レース用ドリンク
□	サイクルコンピューター
□	空気入れ
□	補給食
□	サングラス
□	サージカルテープ（紙テープ） or ビニールテープ （補給食貼り付け用）
□	輪ゴム （シューズ固定用）
□	アップ用 ローラー台
□	心拍計

【ラン】

□	ランニングシューズ
□	キャップ・サンバイザー
□	ヘアバンド・ヘアゴム
□	ウォーミングアップ用 シューズ
□	ウォーミングアップ用 ドリンク

【共通】

□	ゼッケンベルト
□	日焼け止め（ウォータープルーフ）
□	ワセリン（擦れ防止）
□	ホットクリーム（寒さ対策）
□	サンダル
□	スポーツウォッチ
□	予備マスク

【書類】

□	大会参加案内・要項
□	IDカード・ハガキ
□	誓約書
□	健康保険証

『あると便利』

□	予備ゴーグル
□	水 （曇り止め洗い流し用）
□	ビニール袋
	（ウエット着用時・ワセリン使用時）
□	着替え用ラップタオル
□	足拭きタオル・マット
□	耳栓

□	パンク修理キット
	チューブ・スペアタイヤ
	シーラント剤
	CO2カートリッジ
□	バイクスタンド
□	ウィンドブレーカー
□	アップ用 バイクジャージ上下
□	バイクグローブ
□	アームウォーマー・レッグウォーマー
□	工具 （六角・ペダルレンチ・ドライバー等）
□	チェーンオイル・拭き取りタオル
□	ハサミ
□	靴下（アップ用・レース用）
□	シューズカバー トゥーシューズカバー（指先用）

□	アップ用ウェア
□	ストレッチマット
□	ストレッチ用具

□	レース前後 補給食
□	クーラーボックス
□	保冷剤
□	テーピングテープ
□	安全ピン
□	ペン（マジック・ボールペン）
□	宿泊セット 各自